



2023年2月号

～ 目 次 ～

ニューイヤ―宿泊研修会感想文・・・・・・・・・・2
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
スケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・8



『ニューイヤー長瀬』

Y・S

12月31日、大宮駅で職員さんと待ち合わせして長瀬へ。途中Sさんとも合流して車内は楽しかったです。目的地に着くと知っている仲間が何人かめちゃくちゃ居て安心しました。最初は行って何をやるのだろう？って思っていたのですが、雑談をして過ごしていたらあっという間に時間が過ぎていました。

ミーティングでは急にスピーカーをさせてもらい、このタイミングで話す機会を与えてくれてありがたかったです。内心「マジかよ〜」って思っていたのですが、前もって言われるよりも、当日言われた方が良かったなと思いました。

夜ご飯も4杯おかわりして大満足でした。とってもおいしかったです。その日に泊まる部屋は、Sさんと二人部屋で、毎日一緒に過ごした人なのでとてもリラックスでき、心配していた睡眠も十分にとれました。日付の変わるときの花火は、目に焼き付き、シラフで見るのが初めてだったのでごく感動しました。また星がきれいでしたごく印象に残りました。

次の日、初日の出。眠たい目をこすりながら山頂に行くと、景色が良く、段々と太陽が昇り始め、こんな光景初めて経験しました。心に焼き付きました。最初はどうなるかと思いましたが、結果忘れられない思い出と、心が洗われました。無事に職員さんを大宮に送り届け帰宅しました。家族にもお土産や、お土産話を持って帰ることもできて最高の一泊二日になりました。最初「長瀬に休みに行って来た」という意味がよくわかりませんでした。こういう事かと腑に落ちました。今回、職員さんSさんと三人で参加できてとても良かったです。ありがとうございました。



『ニューイヤー宿泊研修に参加して』

K・S

「長瀬のニューイヤーどうだった？」答えは・・・「寒かったです」

ニューイヤーの花火、打ち上がるとオウ！期待がつのるが、多分3発で終了。でも年末年始を実家に帰らず、同じ境遇にある方達といるんだけど、それが少し安心感があったのかなと思います。

そもそも、2021年12月は、精神科の病院に入院してました。病院で年末年始を迎える事に「何しているんだろう？」と思った。休職して今いる自分。「いいのか？」でも、毎日、朝起きて思うのは、「マックに行かなくちゃ」なんですよ。ここマックで人が怖くない事を知りました。自身に問題があるのだと。では、どうすれば退院したての自身に出来る事があるのか？ 挨拶、出来なかったのです。言う勇気がありませんでした。それが「こんにちは」を言えた。多分、初めてまともに見えた初日の出。眩しかった。太陽は、こんなに朝から光るんだ。自分も少しずつ変化していると思う。そんな自分が御来光を見て感動してしまいました。いろいろな想いと共に！「ありがとうございます」。

去年は、この言葉で救われました。

長瀬では、実は、あまり動きまわっていません。24時間ルームが煙いんです。それでも楽しかった。おそらく思い出に残った。通所の仲間と職員さんと帰りの電車に乗っている時に改めて思った。『ありがとうございます。』楽しいと思える何かが見つかり始めています。

本年もよろしく願いいたします。



『年末年始の過ごし方』

Y・K

あけましておめでとうございます。昨年の9月終わりに入所しました。見学に来て優しい雰囲気の中で一日を過ごし、終了まで毎日通うなら『さいたまマック』しかないと思い通う決断をしました。通ってみて最初はとまどい、オロオロしていましたが、職員さん、ボランティアの方、そして通所している仲間が声をかけてくださり、少しずつ慣れていきました。最初は駅まで歩くのが大変でハアハアして歩いていましたが、今は息切れもなく歩けるようになりました。

年末は餅つきと大掃除がありました。何日も前から準備をしていて、当日は風も無く天気も良く「ペタンコ」という音が鳴り響き、沢山の
お餅が出来ました。あんもち、からみもちなどをお腹一杯食べました。とても美味しかったです。翌日大掃除も終わり、気持ちよく年末を迎えることが出来ました。年末年始は家にいて、お節料理を作り食べました。



『年末年始の過ごし方』

A・M

大晦日は掃除をしたり、昼間に買い物にいたりして、夜は年越しそばを食べたり紅白を見たりしました。元日はおせち料理を食べました。私は去年の9月に見学に来てそれから通所し始めました。最初は何もできなくて、何も知らない自分が嫌でしかたがなかったです。

ミーティングでも全く話せず通うのがつらいと感じる事もありましたが、今はわからないことを一つずつ覚えて勉強していこう、ミーティングでも自分の事をだんだんと語っていこうと思っています。今年には自分の気持ちや思っていることを伝える事を目標にしたいです。

感謝の気持ちや自分の思っている事は、言葉にしないと伝わらないと勉強したのでそれを実践していきます。

マックに来てから毎日が勉強の日々です。まだまだ知らない事や分からない事ばかりですが、一つ一つ覚えていきたいです。気持ちも穏やかに過ごせました。初詣はさいたまマックで『氷川神社』に行く予定なので楽しみにしています。何をお祈りしようかと今から考えています。『さいたまマック』に通い始めて人の温かさややさしさに触れ、毎日通うのが楽しみになってきています。これからも職員さん、ボランティアの方、通所者の方々に支えてもらい、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。

『年末年始の過ごし方』

J. K

三十日、レコード大賞を見る。疲れていたもので早く寝る。

三十一日、大掃除をする。紅白歌合戦を見てから寝る。

一日、初もうでに行かなかった。読書をする。

二日、ほぼほぼ、寝て過ごした。

はらたち日記

「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

影下 妙子

○月○日

ママは孫の散歩の時、必ず顔を見せてくれました。『這えば立て立てば歩めの親心』可愛さと楽しみと喜びを堪能しながらの至福の時。我が子を育てていた大昔の余裕の無い頃とは全く異なった『婆心』。ほぼほぼ同じ時間に同じ方向から聞こえて来る愛らしい声、何とこの愛らしい声を私以上に待っているのはアルコール依存性の夫でした。「もうそろそろ来る頃かなあ〜。」とテーブル上のグラスや空き缶など自ら片付け始めるのです。こんな事は今まで全くありませんでした。「これを出しといたら危ないなッ、でこれはこっちって、あれはあっちだ。今日は何だか遅いなあ。」等など楽し気な独り言。すっかり酔い潰れている時ですら・・・「おー来たなあ。」と爽やかに目覚めて即、爽やかな笑顔となるんだからホントに本当に不思議。孫の成長に伴って夫も成長してるのですか？

○月○日

2月の『雨水』の日にお雛様を飾り3月3日は『雛祭り』の祝い膳。・・・アル中を中心に回っていた我が家が、すっかり孫中心に回って今日も静かに日が暮れました。

○月○日

『子供の日』を来週に控え何をプレゼントするか爺と婆はサア大変。洋服にするか玩具にするかから始まり意見の相違は必死。「そしたら両方買えば良いじゃないか。」とアルコール依存性の際立った特徴。「それは止めようね。」と命懸けの説明が必要、命を懸けた説明で無ければ通じません。何となく意見が纏まったかな？何となく。何となく決めた位では店頭で揉めるのは想定内。マァ私が妥協すれば済むことではあるのですが、異文化の方の子供の日プレゼントは・・・考えられない代物を出すのであります(笑) しかし一番の問題は『今日買ったプレゼントは今日持って行く』と言い出したらもう手に負えません。子供の日祝の席まで待てる筈などある訳がないのです。

これまた『アルコール依存性の際立った特徴』

2月の通所者プログラム

- 2日（木）調理実習
- 9日（木）誕生会
- 11日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 12日（日）さいたまマックスステップセミナー（産業文化センター）
- 16日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 22日（水）PMビジネスミーティング
- 23日（木）埼玉ワンディ G ステップセミナー（小川町リリックおがわ）
- 25日（土）視聴覚プログラム
- 28日（火）マック便り発送

2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 3日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 4日（土）マック利用案内 与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 8日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 15：30～17：00 |
| 9日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 14日（火）職員研修 | 15：30～17：00 |
| 17日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 18日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 22日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14：00～15：00 |

後援会 12 月会計報告

収入の部	会員献金	147,000	支出の部	事務費	11,748
	賛助会員	97,000		印刷費	4,800
	法人会員	50,000		通信費	19,800
	会場献金	-		行事費	50,000
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	294,000		運営委員会	-
				② 支出合計	86,348
			③ 収支差額 (①-②)	207,652	
			前月繰越金	2,058,400	
			次月繰越金	2,266,052	

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気引き付けられて訪れたアルコール依存者がいます。

マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台。この灯を照らし続けるために、私たち後援会はマックと云う灯台を支えております。一人でも多くの人が支えの環に入って頂ければと思います。お問い合わせは、下記後援会までお願い致します。

発行：さいたまマック後援会

住所：〒337-0032 さいたま市見沼区東新井710-33

鎌倉ハイツ1階さいたまマック内

Tel & Fax：048-685-7733

ホームページ：http://www.saitama-mac.com

献金宛先：さいたまマック後援会<郵便振替>

8

郵便振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会